



10月分よていにんだてひょう



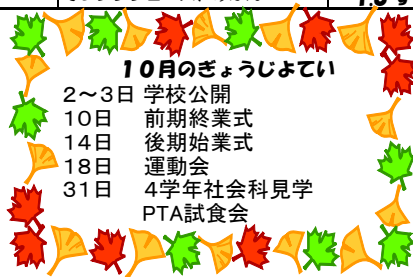
日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1食分(kcal) タバケしつ(g) えんぶん(g)
1 水	カレービーンズホットサンド ぶどう ポテトいりサラダ かぼちゃスープ *ものがたりきゅうしょく①		ぶたにく、だいず、 ベーコン、とうにゅう、 ぎゅうにゅう	ミルクパン、 サラダあぶら、 こめこ、じゃがいも、 さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、 エリンギ、トマト、キャベツ、 きゅうり、かぼちゃ、 ロザリオビアンコ	574 Kcal 23.5 g 24.3 g 2.3 g
2 木	ごはん こさかなのからあげ ぴりからもやし いもにふうじる *山形県の郷土料理		めひかり、ぶたにく、 みそ、とうふ	こめ、サラダあぶら、 でんぶん、こめこ、 こま、こまあぶら、 さとう、こんにやく、 さといも	しょうが、きゅうり、もやし、 ごぼう、しいたけ、 しめじ、ねぎ	560 Kcal 22.1 g 16.8 g 1.4 g
3 金	こうやどうふのたまごとじどん きりぼしサラダ やさいのみそしる *ものがたりきゅうしょく②		とりにく、 こうやどうふ、 たまご、ツナ、 みそ、わかめ	こめ、むぎ、 さとう、こま、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 こまつな、きりぼしだいこん、 キャベツ、もやし、レモン	594 Kcal 27.1 g 17.9 g 2.2 g
6 月	いなかうどん ごますあえ つきみだんご *十五夜こんだて		とりにく、あぶらあげ、 みそ、きなこ	うどん、サラダあぶら、 こま、ねりこま、 さとう、しらたまこ、 しょうしんこ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、きゅうり、かぼちゃ	568 Kcal 22.8 g 15.4 g 2.0 g
7 火	むぎごはん てづくりなめたけ さかなのもみじやき いそかあえ かきたまじる		めがじき、のり、 とうふ、たまご	こめ、むぎ、 エッグゲアマヨ、 でんぶん	えのきたけ、にんにく、 にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、たまねぎ、ねぎ	589 Kcal 26.8 g 22.2 g 2.2 g
8 水	メープルシロップトースト みかん プーティン サーモンチャウダー *世界の料理 カナダ		こなチーズ、さけ、 とうにゅう	しょくパン、バター、 メープルシロップ、 サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、 こめこ	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、 クリームコーン、みかん	591 Kcal 21.3 g 21.4 g 2.4 g
9 木	むぎごはん はなのやきとり かいそうサラダ さつまいものみそしる *ものがたりきゅうしょく③		とりにく、わかめ、 かんてん、あぶらあげ、 みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 さつまいも、こんにやく	しょうが、にんにく、ねぎ、 りんご、レモン、 あかピーマン、きピーマン、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、だいこん	551 Kcal 21.3 g 18.2 g 1.6 g
10 金	チリビーンズライス フレンチサラダ こめこのブルーベリーケーキ *目の愛護デーこんだて		ぶたにく、レバー、 だいず、ひよこめめ、 とうにゅう	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 こめこ、 コーンスターチ	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、ブルーベリー	625 Kcal 18.6 g 19.7 g 1.8 g
13 月	スポーツの日					
14 火	わかめうどん たこやきポテト もやしのぴりりあえ *ものがたりきゅうしょく④		とりにく、 あぶらあげ、わかめ、 たこ、ウィンナー、 かつおぶし、あおのり	うどん、サラダあぶら、 じゃがいも、 マッシュポテト、 でんぶん、さとう、 こまあぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、もやし、きゅうり、 にんにく、しょうが	559 Kcal 22.8 g 18.4 g 2.7 g
15 水	ちゅうかどん かぼちゃのカラフルあげ なし *ものがたりきゅうしょく⑤		ぶたにく、えび、 いか、とりにく、 だいず	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 でんぶん、こまあぶら、 さとう	にんにく、しょうが、 にんじん、たけのこ、 たまねぎ、エリンギ、もやし、 キャベツ、こまつな、 かぼちゃ、なし	618 Kcal 27.8 g 17.6 g 1.7 g
16 木	むぎごはん だしがらふりかけ みそしる うのはなたまごやき ごまみそあえ *世界食料デーこんだて		こんぶ、とりにく、 おから、たまご、 みそ、とうふ	こめ、むぎ、さとう、 サラダあぶら、こま	しょうが、たけのこ、 にんじん、きゅうり、 キャベツ、こまつな、 なめこ、ねぎ	573 Kcal 24.4 g 18.2 g 2.5 g
17 金	ソースかつ！どん すましじる こうはくゼリー *運動会おうえんこんだて		ぶたにく、とうふ、 こなかんてん、 とうにゅう、 にゅうさんいんりょう	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 こめこ、なまパンこ、 パンこ、ざらめ、 さとう	キャベツ、えのきたけ、 ねぎ、こまつな、 アセロラジュース	625 Kcal 21.9 g 21.9 g 1.9 g
20 月	運動会 振替休業日					
21 火	きのこととりにくのまぜごはん いかのかりんとがらめ おかかあえ すりごまみそしる		とりにく、のり、いか、 かつおぶし、みそ	こめ、サラダあぶら、 さとう、でんぶん、 ねりこま、こま	にんじん、しょうが、 しいたけ、しめじ、 えのきたけ、さやいんげん、 はくさい、もやし、 こまつな、キャベツ	573 Kcal 27.6 g 18.1 g 2.2 g
22 水	ナンピザ ポテトマスタードサラダ コーンチャウダー		ベーコン、 ピザチーズ、 とりにく、 とうにゅう、 ぎゅうにゅう	ナン、サラダあぶら、 じゃがいも、 さとう、こめこ	にんにく、たまねぎ、しめじ、 エリンギ、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、クリームコーン、 とうもろこし	580 Kcal 25.0 g 24.8 g 3.2 g
23 木	みそラーメン レバーポテトケチャップソース セレクトくだもの りんご／かき		ぶたにく、みそ、 レバー	ちゅうかめん、 こまあぶら、 サラダあぶら、 でんぶん、こめこ、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、 ほししいたけ、にんじん、 たまねぎ、もやし、 チンゲンサイ、りんご、かき	583 Kcal 25.4 g 20.8 g 2.4 g
24 金	むぎごはん さかなのごまみそがけ きんぴらだいず とんじる		さけ、みそ、だいず、 ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、 こま、こまあぶら、 いとこんにやく、 サラダあぶら、 こんにやく、じゃがいも	しょうが、れんこん、 にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ	630 Kcal 30.3 g 22.2 g 1.9 g
27 月	むぎごはん さばのみそに ごまあえ けんちんじる		さば、みそ、 とりにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、 こま、ねりこま、 こまあぶら、 こんにやく、じゃがいも	ねぎ、しょうが、はくさい、 もやし、こまつな、 にんじん、だいこん	584 Kcal 25.1 g 19.7 g 1.8 g
28 火	あさりのぴりからチャーハン ししゃものごまあげ わかめスープ りんご		あさり、ぶたにく、 とりにく、とうふ、 わかめ	こめ、むぎ、 こまあぶら、 サラダあぶら、こめこ、 こま、くろこま	にんにく、しょうが、 たまねぎ、ねぎ、はくさい、 にら、にんじん、えのきたけ、 こまつな、りんご	619 Kcal 28.4 g 25.7 g 2.5 g
29 水	ミルクパン さかなのハーブパンこやき オニオンドレサラダ まっかなスープ *ものがたりきゅうしょく⑥		たら、こなチーズ、 ベーコン、ぶたにく、 レンズまめ	ミルクパン、パンこ、オ リーブオイル、さとう、サ ラダあぶら、じゃがいも	にんにく、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、トマト、 あかピーマン	555 Kcal 29.6 g 22.6 g 2.6 g
30 木	トマトボンゴレスパゲティ ハニーサラダ こめこのパンプキンケーキ *ハロウィンこんだて		ベーコン、あさり、 とうにゅう	スパゲティ、 さとう、サラダあぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こめこ、こなざとう、 コーンスターチ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、トマト、 きゅうり、キャベツ、かぼちゃ	699 Kcal 23.1 g 23.3 g 2.2 g
31 金	にてらカレー こまつなサラダ つぶつぶオレンジゼリー		ぶたにく、 ちりめんじゃこ、 こなかんてん	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも、 マンゴーチャツネ、 こめこ、さとう	たまねぎ、にんにく、 しょうが、セロリ、にんじん、 こまつな、キャベツ、 きゅうり、レモン、 オレンジジュース、みかん	608 Kcal 18.9 g 16.2 g 1.8 g

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



10がつのきゅうしょくもくひょう
えいようを かんがえて たべよう

エネルギー593kcal・たんばく質24.5g・脂質20.3g・食塩相当量2.2g



10月のぎょうじよてい

2～3日 学校公開
10日 前期終業式
14日 後期始業式
18日 運動会
31日 4学年社会科見学
PTA試食会